



CURSO GRATUITO

de NUTRICIÓN

y SALUD



del 2 al 25 de marzo  
lunes, martes y miércoles  
de 17:30 a 20:00 horas

Casa de la Juventud

Inscripción

C/ Molinos, 30 o tfno.: 957 708 511

## **CONTENIDOS DEL CURSO DE NUTRICIÓN Y SALUD**

1. Breve conceptualización de Nutrición y Dietética.
2. Guía de la alimentación saludable.
  - Recomendaciones alimentarias: Cómo planificar una alimentación saludable.
  - Diseño de un menú semanal equilibrado, sugerente y saludable.
  - Guía para la compra inteligente y saludable.
  - Preparación y procesado culinario de los alimentos: técnicas culinarias seguras y saludables.
  - Conservación y reconstitución de los alimentos en el hogar.
  - Decálogo de seguridad en la cocina.
  - Necesidades alimenticias en las distintas fases de la vida.
3. Dietoterapia: obesidad, trastornos de la conducta alimentaria y otras enfermedades.
4. Nutrición deportiva.